

第2次健康日本21旭川計画

平成25年(2013年)3月

旭川市

健康都市宣言（宣言 平成2年10月10日）

わたくしたちのまち旭川市は、北国の厳しい風土の中で先人のたくましい精神と不断の努力によって、北北海道の拠点都市として発展してきた。

いま、新たな2世紀へ向けて、活力ある躍動都市の実現をめざすとき、健康な大地に健康な人々の営みが大切である。

そのため、本年を健康元年と位置付け、恵まれた自然との共生を図りながら、人々の幸せの源である「健康」をまちづくりの基本とするものである。

旭川市は、すべての市民が健やかに生活することを願い、市民の英知を集めて諸施策の充実を図り、決意をこめて、ここに「健康都市」を宣言する。

長寿都市宣言（宣言 平成10年3月30日）

健康に恵まれ、いきいきとした生活を送り、生涯を全うすることができる人生は全ての市民の願いである。

わが国は、世界有数の長寿国となったが、社会経済や生活様式が変動する時代にあっても、市民それぞれが社会における役割を担い、高齢者も積極的に社会参加しながら、心豊かに、生きがいのある生活を送ることができるまちづくりが大切である。

今日の旭川を築き上げてこられた高齢者がまちづくりの先達として尊敬され、健やかで安心して生活できる社会をめざし、旭川市は、ここに「長寿都市」を宣言する。

はじめに

健康は豊かで充実した人生を送るための基本であり、私たちみんなの願いです。

市民の皆様が生涯を通じて健やかで心豊かな生活を送るためには、長生きをすることもとより、最後まで充実し、自立した人生を送ることが大切ではないでしょうか。

現在、わが国は医学の進歩や生活環境の改善により世界有数の長寿国となりました。

しかし、その一方で、高齢社会に伴い増加する「がん」や「循環器病」などの生活習慣病は、人々の身体機能や生活の質を低下させるほか、寝たきりや認知症などの要因となっています。

こうした状況の中、誰もがはつらつと暮らすことができる活力ある地域社会の実現に向けて、私たち一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という強い自覚を持ち、積極的に生活習慣の見直しや改善に取り組むことが何より大切であり、社会全体としても市民の健康づくりをしっかりと支えていくことが求められています。

このことから本市では、これまで取り組んできた施策を通して改善が必要な内容や新たに生じた課題、整備された法令など健康づくりを取り巻く環境の変化を踏まえて効果的に施策を進めていくため、第2次健康日本21旭川計画を策定しました。

今後、個人や家庭での健康づくりを社会全体で支援するため、行政をはじめ健康づくりに関わる様々な関係機関や団体とともに計画に基づく健康施策の充実に努めてまいります。

よって、既に健康づくりを実践されている方、これから取り組もうと考えている方、今はまだあまり関心のない方も、ひとりでも多くの方に本計画の趣旨を御理解いただき、より一層の健康づくりに取り組んでいただけるようお願い申し上げます。

最後になりましたが、本計画の策定に当たり、第2次健康日本21旭川計画策定委員をはじめ、多くの貴重な御意見や御提言をいただきました市民の皆様から感謝を申し上げます。

平成25年（2013年）3月

旭川市長 西川 将人

【目次】

第1章 第2次健康日本21旭川計画について

| | | |
|-----|------------|---|
| 第1節 | 策定の趣旨 | 1 |
| 第2節 | 基本方針 | 2 |
| 第3節 | 計画の位置づけと期間 | 4 |
| 第4節 | 計画の推進 | 5 |

第2章 旭川市における健康水準の現状

| | | |
|--|----------------|---|
| | 旭川市における健康水準の現状 | 7 |
|--|----------------|---|

第3章 前計画（健康日本21旭川計画）の目標達成状況

| | | |
|--|------------------------|----|
| | 前計画（健康日本21旭川計画）の目標達成状況 | 17 |
|--|------------------------|----|

第4章 計画の推進と今後の施策展開について

| | | |
|-----|------------------|----|
| 第1節 | 目標設定の考え方 | 19 |
| 第2節 | 施策体系 | 21 |
| 第3節 | 各分野における目標設定と取組 | 23 |
| | 栄養・食生活 | 23 |
| | 身体活動・運動 | 31 |
| | 休養・心の健康づくり・アルコール | 39 |
| | 歯の健康 | 47 |
| | たばこ | 57 |
| | 糖尿病・循環器病・がん | 63 |
| 第4節 | ライフステージに応じた健康づくり | 73 |
| 第5節 | 健康指標一覧 | 75 |

第5章 資料編

| | | |
|-----|------------------------|----|
| 第1節 | 策定経過 | 87 |
| 第2節 | 第2次健康日本21旭川計画策定委員会委員名簿 | 90 |